

ΥΓΙΕΙΝΗ

περὶ τῆς ἐπιρροῆς τοῦ φωτός ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου.

Συνίξιμα· ἰδί πελ. 239.

Β'

Τίνι τρόπῳ ἐνεργεῖ τὸ φῶς ἐπὶ τοῦ σώματος ἡμῶν, καὶ διατί καθίσταται τοσοῦτον οὐσιώδης ἢ παρουσία του διὰ τὴν ζωὴν καὶ ὑγείαν ἡμῶν; Τοῦτο ἤδη θέλομεν προσπαθῆσαι νὰ ἐξηγήσωμεν ὅσον τὸ δυνατόν ἀπλούστερον.

Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία, ὅτι τὸ φῶς ἔχει ἐπὶ τοῦ δέρματος ἰσχυρὰν τινα κεντιστικὴν ἐνέργειαν, ἣτις συντελεῖ εἰς τὸν χρωματισμὸν αὐτοῦ. Διὰ τοῦτο τὰ ἀσκεπῆ μέρη τοῦ σώματός μας, ἅτινα μένουσι διηνεκῶς ἐκτεθειμένα εἰς τὴν ἐπενέργειαν τοῦ φωτός, ὡς αἱ χεῖρες, ὁ λαιμὸς καὶ τὸ πρόσωπον, εἶνε βαθύτερον χρωματισμένα, καὶ γεγνότερα, καὶ τραχύτερα τῶν λοιπῶν τοῦ σώματος μερῶν, ἅτινα ἐλάχιστον ἐκτίθενται εἰς τὸ φῶς, διότι ὑπάρχουσι διηνεκῶς κεκαλυμμένα ὑπὸ τῶν ἐνδυμάτων. Οἱ κάτοικοι τῶν ἀγρῶν καὶ οἱ ἐργαζόμενοι ἐν ὑπαίθρῳ, ὡς οἱ γεωργοί, κτίσαι, ἀγωγεῖς κτλ. ἔχουσι τὸ δῆμα τραχύτερον, βαθυτέρου χρώματος καὶ στεγνότερον ἢ οἱ κατοικοῦντες εἰς τὰς πόλεις καὶ ἔχοντες ἐπαγγέλματα, ἅτινα τοὺς υποχρεοῦσι νὰ μένωσι διηνεκῶς ὑπὸ τὴν σκιάν ἐντὸς τῶν ἐργαστηρίων των. Ταῦτα δὲ πάντα συμβαίνουσι, διότι ἢ ἐπὶ τοῦ δέρματος κεντιστικὴ ἐνέργεια τοῦ φωτός διεγείρει τὴν ἐντὸς τῶν τριχοειδῶν δερμικῶν ἀγωγίων κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ ἐπιταχύνει αὐτὴν, ἐξ οὗ προέρχεται ἡ ἐπέκτασις τοῦ ἀγωγιδίου αὐτοῦ συστήματος καὶ ἡ βαθυτέρα τοῦ δέρματος χρώσις, ὡς καὶ ἡ αὔξησις τῆς ἀπορροφῆσεως καὶ ἐλάττωσις τῆς ἐκκρινομένης ὑγρότητος, καὶ ἐπομένως ἡ τραχύτης καὶ ξηρασία τοῦ δέρματος. Ὄταν δὲ τούναντιον τὸ φῶς ὑπάρχῃ ὀλίγον, ἢ ἐπὶ τοῦ δέρματος ἐνέργειά του εἶνε ἀσθενεστέρα, καὶ τούτου ἕνεκεν ἡ δερμικὴ τοῦ αἵματος κυκλοφορία ἀδρανῆς ὕθεν λευκότερα ἢ χροιά αὐτοῦ καθίσταται, καὶ χαλαροῦται τὸ δῆμα, καὶ μαλθακότερον καὶ ὑγρότερον καὶ ψυχρὸν ἀποβαίνει.

Τὸ φῶς ὅμως, πλὴν τῆς ἀνωτέρω ἐπὶ τοῦ δέρματος ἐνεργείας του ἔχει καὶ ἄλλην πολὺ βαθυτέραν ἐπὶ τοῦ αἵματος. Καὶ ὄντως, ἐὰν ἐξετάσῃ τις τὴν κατάστασιν τῶν διὰ πολλοῦ χρόνου στερηθέντων τῆς τοῦ φωτός παρουσίας, πείθεται περὶ τούτου· διότι, ἐκτὸς τῆς περιγραφείσης ὠχρότητος καὶ ψυχρᾶς ὑγρότητος τοῦ δέρματος, φέρουσι οἱ ἄνθρωποι οὔτοι τὰς σάρκας φουσκωμένας καὶ μαλθακὰς ὡς ζύμην, τὰς ἀρθρώσεις ἐξωγκωμένας καὶ πλήρεις ὀρρώδους ὑγροῦ, τὰ βλέφαρα καὶ τὰ χεῖλη οἰδηματώδη, καὶ ἡ παραμικρὰ ἐπὶ τοῦ δέρματος αὐτῶν ἀμυχή, τὸ ἐλάχιστον ἐκδαρμα, παράγει αἱμορραγίαν ἰσχυρὰν αἵματος ὑδατώδους, καὶ ὁμοίου

πρὸς κερασζόμενον· πάντα δὲ ταῦτα τὰ συμπτώματα δεῖκνύουσι μεγάλην ἀποσύνθεσιν καὶ καταστροφὴν τῶν σφαιριδίων τοῦ αἵματος, ἣν προεκάλεσεν ἀφελκτικὸς ἢ στέρησις τοῦ φωτός. Τόσον δὲ εἶνε βέβαιον τοῦτο, ὥστε, ἐξετάσεως γενομένης καὶ εἰς τὰ φυτὰ ἐκεῖνα τὰ βλαστάνοντα εἰς τὸ σκότος, ἀπεδείχθη, ὅτι καὶ αὐτὰ πάσχουν ἔλλειψιν τῶν σφαιριδίων τῆς παραγωγῆς τὸ πράσινον τῶν φυτῶν χρῶμα ὕλης, ἣτις ἀντιστοιχεῖ μὲ τὰ αἱματοσφαιρίδια τῶν ζώων, διότι διὰ πειραμάτων πάλιν ἀπεδείχθη, ὅτι ἡ ὕλη αὕτη αὐξάνει εἰς τὰ φυτὰ, ὅταν ποτίζονται δι' ὕδατος περιέχοντος διαλελυμένον σίδηρον, ὅπως αὐξάνονται εἰς τὸν ἄνθρωπον καὶ τὰ αἱματοσφαιρίδια διὰ τῆς χορηγήσεως τῶν σιδηρῶν φαρμάκων.

Ἐκ τῶν ἄχρι τοῦδε ἐκτεθέντων δυνάμεθα νὰ πορισθῶμεν τοὺς ἀκολούθους ὑγιεινοὺς κανόνας:

1^{ον} Ὄταν τις προτίθεται νὰ οἰκοδομήσῃ ἢ νὰ ἐνοικιάσῃ οἰκίαν δέον νὰ ἐκλέγῃ ὅσον οἶόν τε ἀνοικτότερον μέρος, καὶ νὰ προτιμᾷ τὰς ἐπὶ μεγάλων ὁδῶν καὶ πλησίον πλατειῶν θέσεις· νὰ φροντίζῃ δὲ ὅπως διδῆται εἰς τὴν οἰκίαν ἀφθονος φῶς διὰ παραθύρων, καταλλήλως τοποθετηθέντων.

2^{ον} Οἱ ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος των ὑποχρεούμενοι νὰ μένωσιν ἐπὶ πολὺ ὑπὸ σκιάν, δέον νὰ φροντίζωσι περὶ τῆς εἰσαγωγῆς ὅσον οἶόν τε ἀφθονωτέρου φωτός ἐν τοῖς ἐργαστηρίοις των, καὶ νὰ μὴ ὀκνῶσι νὰ ἐξέρχωνται ἐνίοτε καὶ εἰς τὸ ὑπαιθρον, ἵνα ἐκτίθωνται εἰς τὴν εὐεργετικὴν τοῦ ἀπλέτου φωτός ἐπενέργειαν.

3^{ον} Οἱ εἰς ἀνάρρωσιν ἀπὸ βαρείας καὶ μακρᾶς νόσου εὐρισκόμενοι δέον νὰ ἐπιζητήσωσι τὸ φῶς, διότι τοῦτο συντελεῖ, ὡς εἶπομεν, εἰς τὴν αἱματοποίησιν, καὶ ἐπομένως εἰς τὴν ἐνδυνάμωσιν των.

4^{ον} Τὰ παιδιά δέον νὰ μὴ φυλακίζωνται δι' ὅλης τῆς ἡμέρας ἐν τῇ οἰκίᾳ, ἀλλὰ νὰ ἐξέρχωνται καὶ εἰς τὸ ὑπαιθρον ὑπὸ τὴν ἐπιτήρησιν νοσημόνων ὑπηρετῶν καὶ μὲ τὰς ἀνηκούσας προφυλάξεις κατὰ τῶν ἐκ τῆς ἐπικρατοῦσης ἀτμοσφαιρικῆς θερμοκρασίας κινδύνων.

*Ἔπεται συνέχιστα.

ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Ζῶα ἐκλαμβανόμενα ὡς βλαβερά.

Αἱ σαῦραι (γουστερίτσες) εἰς τὰς χώρας ἡμῶν εἶναι ἀβλαβεῖς ὡς πρὸς τὸν ἄνθρωπον· τούναντιον χρησιμεύουσι ὡς καταστροφεῖς ἀπείρων ἐντόμων καὶ τῶν χρυσαλίδων αὐτῶν. Δὲν βλέπτουσι παντελῶς τὰ φυτὰ τῶν ἀγρῶν καὶ τῶν κήπων· ὥστε ὁ διωγμὸς αὐτῶν καὶ ἡ καταστροφή, ἣτις πανταχοῦ σχεδὸν γίνεται καὶ μάλιστα ὑπὸ τῶν παίδων, εἶναι παράλογος. Αἱ σαῦραι δάκνουσι ὅταν ζητήσῃ τις νὰ τὰς συλλάβῃ, ἀλλὰ τὸ δῆγμα των, τὸ ὅποιον εἶναι ἐνίοτε ἰσχυρὸν, οὐδὲν ἔχει τὸ ἐπιβλαβὲς καὶ φαρμακερὸν.